

# Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes: Le programme «Fit to Play»

Un entraînement athlétique ciblé peut réduire le risque de blessures du genou, particulièrement celles qui touchent le ligament croisé antérieur. L'accent porte sur la force, la stabilité et la technique. Nous vous présentons ici un programme de prévention dédié au genou.



Les exercices de ce dossier sont issus du programme de prévention «Fit to Play» (voir encadré ci-dessous). Les physiothérapeutes du [Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne](#) recourent à ce programme pour prévenir notamment les blessures du genou chez les sportives et sportifs d'élite et de la relève.

## Programme aux multiples effets

Les exercices proposés s'intègrent idéalement dans l'échauffement afin de préparer le corps à l'entraînement ou à la leçon d'éducation physique. Le programme peut aussi, en tant que tel, constituer la partie principale de la séquence. Conçu dans l'optique de prévenir le risque de blessure et d'améliorer les qualités athlétiques, il permet aux athlètes d'être «Fit to Play». Il ne s'adresse pas uniquement aux jeunes filles et aux femmes, mais il convient à tous, indépendamment du sexe et de l'âge.

## Régularité dans l'entraînement

Les sportifs de tous niveaux peuvent améliorer leurs capacités musculaires grâce à un entraînement régulier qui ne demande pas forcément un grand investissement en temps. Afin d'optimiser les effets du programme, il est recommandé de réaliser trois séances hebdomadaires durant la phase de préparation. Une fois la saison lancée, un à deux entraînements par semaine permettent de maintenir le niveau.

## Contrôler et corriger

La qualité du mouvement est déterminante pour que l'entraînement porte ses fruits. C'est pourquoi une coéquipière, l'entraîneur ou la monitrice doivent contrôler l'exécution des exercices et corriger le mouvement si nécessaire.

### Vers les exercices

- [Niveau 1](#)
- [Niveau 2](#)
- [Niveau 3](#)

### Le programme «Fit to Play»

Le programme de prévention «Fit to Play» et l'App qui lui est associée «[Get Set – Train Smarter](#)» ont vu le jour en Norvège. Le [centre de recherche en traumatologie du sport d'Oslo](#) (Oslo Sports Trauma Research Center) a développé la plateforme Skadefri (en norvégien: sans blessure) en coopération avec le centre norvégien de sport de performance (Olympiatoppen) et les fédérations nationales. L'objectif de la plateforme est d'offrir à la population ainsi qu'aux sportifs assidus un programme de prévention varié, simple et accessible qui leur ouvre les portes d'une pratique sportive durable et bénéfique pour la santé.

Disponible en anglais et en norvégien, Skadefri met à disposition gratuitement et sans inscription des programmes différenciés pour plus de 50 sports et ciblant onze parties du corps. Les exercices y sont répartis en trois niveaux de progression et complétés par des photos, des vidéos et d'un pdf avec les explications et descriptifs.

- Vers le programme «[Fit to Play](#)»

---

Source: Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO; Maja Neuenschwander, responsable du domaine Athlete Hub, Swiss Olympic; Luzia Kalberer, physiothérapeute, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO